Avec les Nuls, tout devient facile !

LE CORONA VIRUS

POUR

LES NULS

TOME 2

ou comment survivre au confinement

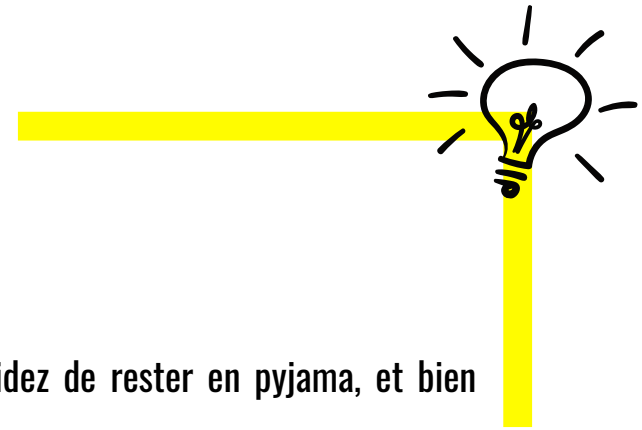
Quelques petites règles avant d'entamer la lecture :

- **Règle N°1 :** Ne pas lire le Tome 2 si vous avez lu le Tome 1 car certains conseils peuvent contredire ceux de la première version
- **Règle N°2** : Lire la règle N°1

Conseil N°1 : Ne pas rester en pyjama

Je sais vous allez me dire : "mais qu'est-ce que tu racontes, tu nous as dit de rester en pyjama pendant le confinement"

Alors oui, c'est vrai que je vous avais dit ça MAIS après bientôt trois semaines de confinement, je me rends compte que l'idée de rester en pyjama n'était pas une superbe idée au final.



TOUT EST DANS LA TÊTE

Je vous explique !

Le matin, vous vous levez et décidez de rester en pyjama, et bien cela ne présage rien de bon.

Lorsque que vous êtes en pyjama, le mode travail n'est pas activé, vous êtes donc beaucoup moins productifs. Alors un conseil, HABILLEZ-VOUS !

Conseil N°2 : Continuer à faire du sport (suite)

Voici une nouvelle astuce pour continuer à faire du sport !

Vous n'avez pas la chance d'avoir un voisin pour jouer au ping-pong avec lui par votre fenêtre ?
Alors motivez-vous et faites du sport dans votre salon.

Pendant cette période de confinement, de nombreux cours de sport sont mis en ligne gratuitement.

C'est le cas de décathlon, qui grâce à leurs supers coach sexy, vous fera aimer le sport et transpirer pour obtenir votre body summer et en profiter cet été... Si le confinement est fini bien sûr !

Conseil N°3 : Maintenir sa vie sociale (mais pas trop)

Au bout de trois semaines de confinement, les tensions commencent à se faire sentir ?

Plusieurs possibilité s'offrent à vous :

- Délimiter votre territoire dans la maison avec différents objets

- Monter votre tente de fortune au fond du jardin

ET SURTOUT :

Mangez 5 fruits et légumes par jours,
si vous ne voulez pas doubler de volume à la fin du confinement

Quelques activités pour combattre l'ennui :

- Apprendre une langue
- Faire le grand tri de printemps (et oui ça occupe)
- Commander des vêtements